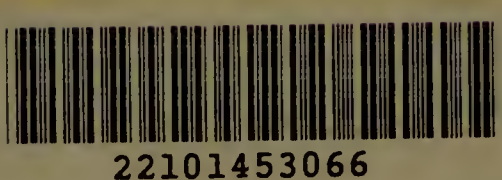
Die Schulung zur Körperkraft

von

Dr. med. C. E. Sturm
Nervenarzt zu Berlin.


22101453066

Med
K10713

Die
Schulung zur Körperkraft

= und deren enormer Einfluss auf die =
Verhütung und Heilung aller Krankheiten.

Dargestellt von

Dr. med. C. E. Sturm

Nerven-Arzt zu Berlin.

Zugleich fortsetzend „Die Erziehung zur Gesundheit",
des Gesamtwerkes
„Die naturgemässe Erziehung"
zweiter Abschnitt.

Hygienischer Verlag, Berlin S.W. 61.

after March 1905
(see end)
R. Nov. 1907

WELLCOME INSTITUTE LIBRARY
Coll. wellMOmec
Call No. 07

Die Schwierigkeiten der Schulung ihrer Körperkraft unterschätzen so viele, weil ihnen der wahre Erfolg und der genaue Hergang einer richtigen körperlichen Uebung noch so wenig bekannt ist. Sie glauben, daß, wenn sie täglich so und so oft — meist viel zu oft — ein Paar — meist auch viel zu schwere — Hantel schwingen und wenn sie nach Verlauf verschiedener Wochen „Muskel" aufweisen können, sie deshalb auch schon Meister in der Gymnastik wären. Sie wissen eben nicht, wie lächerlich gering zumeist ihr wirklicher Erfolg ist. Sie ahnen nicht, wie sehr sie sich durch ihre „falsche Methode" in der Hauptsache nur überanstrengen, aufregen, und, so sie des morgens üben, die Lust, Freude, Frische und Spannkraft, namentlich für die geistige Arbeit, geradezu vergällen, sie, die doch vor allem um dieses belebenden Einflusses willen ihre Turnübungen betreiben.

Will der Turnende vor solchen Enttäuschungen bewahrt bleiben, die ihn oft genug zwingen, das Turnen wieder ganz aufzugeben, will überhaupt der seinen Körper Uebende einen *vollen* Erfolg von seinen Bestrebungen ernten, so muß er doch zunächst die *Bedingungen* kennen lernen, von denen dieser echte Erfolg abhängt.

Tritt er aber in das Studium dieser Bedingungen ein, so wird ihm selbst eine ganz oberflächliche Beobachtung lehren, daß seine Körperübung ihm Frische und Spannkraft für seine *anderen* Organe z. B. seine *geistigen* Leistungen verleihen *kann* und *soll*. Daraus folgt doch schon, daß auch die anderen Organe wieder

dem Körper mindestens die gleiche Frische und Spannkraft zu seinen Arbeiten spenden müssen.

Damit steht er nun vor der Notwendigkeit, sich über das Wesen dieser „Frische und Spannkraft", wenigstens in allgemein zureichender Weise, zu unterrichten.

Beobachtet er sich des öfteren, so wird er erkennen, daß ihn das eine Mal die geistige Arbeit zu einem energischen Spaziergange auffordert und geradezu antreibt, während sie ihn ein ander Mal mit dumpfem Kopfschmerz und in großer Mattigkeit und Abspannung zurückläßt. Im letzteren Falle macht er dafür in der Regel den widerwärtigen Gehalt seiner Arbeit verantwortlich. Doch kann er dies nicht immer. Und wenn zu manchen Zeiten auch der Arbeitszweck widerlich und langweilig sein mag, so trifft doch zumeist die Hauptschuld an seiner Abspannung die falsche Art seiner Arbeit, die nun ihrerseits ihn zu einer Tätigkeit mit anderen Organen, so zu einem Turnen, zu einem kräftigen Spaziergang nach dem geistigen Schaffen, unlustig, ja oft geradezu unfähig macht. — So bringt die vernünftigere Arbeitsart Lust, Stimmung und Spannkraft für die andern Organe, während die nervenzerstörende, aufgeregte Arbeitsart diese Lust erst gar nicht aufkommen läßt und an ihre Stelle die Abspannung und den Widerwillen gegen jede neue Arbeit setzt. — In der gleichen Weise aber, wie eine krankhafte Geistesarbeit den Körper lähmt, macht auch eine naturwidrige Betätigung des Körpers, z. B. eine große Ueberanstrengung desselben ungeeignet zu rechtem geistigen Schaffen. Der Geist bedingt eben durch die Art seiner Leistung die Arbeitslust des Körpers, wie dieser die des Geistes hervorruft. Und da diese Wechselbeziehungen all' die Tage unseres Lebens fortbestehen, so muß der Schaden um so größer werden, je mehr krankhafte Arbeit von den verschiedenen Seiten vorausgegangen ist. Auch wird man leicht einsehen, daß umgekehrt eine vernünftige Stunde nicht gleich hunderte von unvernünftigen Tagen wett zu machen vermag.

Jede naturgemäße und richtige Arbeit eines Organs versetzt

eben das gesamte Nervensystem der übrigen Organe in eine gesunde „Anregung und Lust", die wir auch die „gute Stimmung" oder „Spannkraft" nennen.

Da nun alle Organe schon durch ihre Nerven untereinander zusammenhängen, des weiteren aber, zumal im geordneten, naturgemäßen Leben, in ihrer Tätigkeit sich fortwährend folgen und ergänzen, so ergibt sich daraus schon, daß sich kein Organ aus dem ganzen Getriebe loslösen kann, sondern daß es immer von dem voraufgehenden Organleben bedingt wird. Auch der Körper ist nicht ein selbständiges Gebilde, sondern lediglich ein Teil des Ganzen, sogar der unbedeutendste gegenüber seinen Organ-Kollegen der Sinne und der Geistesfunktionen. Deshalb empfängt und gibt auch er Stimmung, Anregung und Spannkraft.

Es muß daher unsere erste Pflicht sein, unsere körperlichen Uebungen stets aus dem Gesichtspunkte der richtigen Spannkraft und echten „guten Stimmung" zu betätigen.

Daraus folgt schon, daß das Beispiel der sogenannten starken Männer oder Athleten allein um so weniger maßgebend sein kann, als dieselben, wenn sie auch große Muskelkraft bekunden, in Hinsicht ihrer Sinnes- und Geistes-Kraft, also in Hinsicht des „Scharfblickes" — allgemein gesprochen — und des intensiven Erschöpfens der schwierigsten Probleme oft genug lediglich einen Zwergwuchs darstellen. Das Menschengeschlecht ist ja doch auch nicht in erster Linie dazu bestimmt, nur „in roher Kraft zu schwelgen." Unser ganzes Leben heischt vielmehr vor allem nach der tieferen Erkenntnis unserer Lebensentfaltung und unseres Daseins-Zweckes auf Grund einer tunlichst scharfen Beobachtung und eines intensiven Denkens. Je mehr es an dieser tieferen Erkenntnis gebricht, desto mehr herrscht Not, Elend, Siechtum und Krankheit, denen sich auch die einseitige Körperkraft nur zu einem ganz unwesentlichen Teile entziehen kann. — Daß die Schärfe der Beobachtung und des Denkens nicht mit dem bloßen Erlernen von Sprachen und ähnlichem verwechselt werden darf, versteht sich von selbst. Denn gar mancher schwatzt in vier und fünf Sprachen einen derart krassen Unsinn, daß er

ihn besser schon in einer Sprache verschwiege. — Was es aber mit den wirklichen Erfolgen der körperlichen Uebungen so vieler Athleten für eine Bewandnis hat, werden wir aus den Gesichtspunkten ihrer großen Anlagen und der naturgemäßen Uebungsart später betrachten.

Wir nun, die wir mit jeder Uebung den höchst möglichen Erfolg erreichen wollen, werden uns stets bewußt bleiben, daß der Körper nur ein Teil des ganzen Organ-Getriebes ist und in seinem Wohlergehen von der Beinflussung der anderen Organe abhängt. Wir werden sonach auch diesen übrigen, unsere Körper-Uebung vorbereitenden Organen unsere Aufmerksamkeit zuwenden, in dem Sinne, wie ich es ja in meiner „Erziehung zur Gesundheit" beziehentlich der richtigen Sammlung und Vertiefung der inneren Ruhe bereits genau geschildert habe und an einer späteren Stelle dieser Abhandlung, für die Zwecke derselben, noch besonders zeigen werde. Eine solche naturgemäße Arbeit der voraufarbeitenden Organe, wie sie z. B. auch während der früheren Stunden und Tage gegeben war, wird natürlich auch die „Stimmung des Körpers" nur nach Maßgabe der vorhandenen Kräfte und Anlagen dieser übrigen Organe gestalten können. Und in diesem Sinne kann auch nur die wahrhaft harmonische Betätigung und Erziehung des Körpers, wie aller Organe, bewirkt werden.

Außer dieser „Stimmung" hängt aber die körperliche Uebung noch von anderen Bedingungen und Faktoren ab, zu deren Studium wir vorerst die materielle Seite der Arbeit in Betracht ziehen wollen.

Jedes, also auch jedes körperliche Organ, verarbeitet bekanntlich das ihm zugeführte Blut durch seine Arbeit zu Säften des eigenen Fleisches. So bildet der Muskel aus „seinem Blute" Muskelfleisch, die Nieren Fleisch und Gewebe der Nieren u. s. f. Dieses neugebildete Organfleisch setzt sich nun als „Anbau" den verschiedenen Teilen des betr. Organs an und verdrängt dort

einen gleich großen Teil des Organs, der, als verbrauchte Stoffe, „abgebaut" und aus dem Organ (durch Venen und auch Lymphgefäße) fortgeschafft wird. „An- und Ab-Bau" sind aber stets gleich groß (mit Ausnahme des heranwachsenden Alters, wo der An- den Ab-Bau übersteigt und so das „Wachstum" der Organe ermöglicht). — An- und Ab-Bau sind jedoch nicht immer gleich gut, sondern wechseln in der Güte und Qualität, je nachdem die Bedingungen einer naturgemäßen, richtigen Tätigkeit eingehalten werden oder nicht. In dem Grade dieser Einhaltung werden eben gute Säfte gebildet, andernfalls entsprechend schlechte. Die ersteren werden uns durch die Kraft und Leistungsfähigkeit, kurz, die Kennzeichen der „Gesundheit" bekundet und deshalb von uns auch als die „gesunden" Säfte angesprochen; die anderen dagegen, als die Repräsentanten der Schwäche und Krankheit, werden darob von uns die „schlechten und kranken" Säfte genannt. — Dabei lehrt uns die Beobachtung des täglichen Lebens, daß, wenn infolge von Nichteinhaltung der Bedingungen einer naturgemäßen Arbeit sich schlechte Säfte und Krankheiten gebildet haben, und wenn diese Bedingungen wieder mehr und mehr eingehalten werden, dann der Organbestand an gesunden Säften entsprechend zunimmt, d. h. daß ein gesunder An-Bau einen gleichen Ab-Bau an kranken Säften verdrängt; denn die Organe gewinnen eben wieder diesbezüglich an Kraft und Leistungsfähigkeit. — Die kranken Säfte können also einzig und allein durch die gesunden aus den Organen vertrieben werden. Die zunehmende Gesundheit vermag allein die Krankheit aus dem Felde zu schlagen, d. h. zu heilen. Und wir werden auch nur auf einen wissenschaftlich berechtigten, also sicheren Erfolg rechnen können, wenn wir von diesen Grundsätzen ausgehen. Niemand mißachtet ungestraft die Naturgesetze und die naturgesetzlichen Verhältnisse.

Wenn aber die Tätigkeit jeden Organs die Verarbeitung des ihm zugeführten Blutes zum materiellen Ziele hat, so ergibt sich aus dieser Sachlage schon, daß uns als eine der obersten Bedingungen einer naturgemäßen Tätigkeit die Zufuhr richtigen,

gesunden Blutes gelten muß. Dieses ist jedoch selbst wiederum nur die Frucht einer geeigneten Ernährung, die ihrerseits lediglich durch eine zweckentsprechende Nahrungswahl und eine genügend gründliche Verdauung durch die bezüglichen körperlichen (d. h. die Verdauungs=) Organe gewährleistet werden kann. Wir werden dieserhalben am besten die ganze Frage der Ernährung und Blutbildung bis zur Besprechung der beregten körperlichen Organe (d. h. der Verdauungswerkzeuge) aufschieben — insoweit diese Momente im Rahmen der vorliegenden Abhandlung überhaupt erörtert werden können und sollen.

Wir haben nun bisher zwei „äußere", d. h. außerhalb des arbeitenden Organs gelegene Bedingungen der naturgemäßen Betätigung desselben kennen gelernt, die Stimmung und die Ernährung; und kommen jetzt zur Schilderung der einzigen inneren Bedingung, von der wir später jedoch sehen werden, daß sie im Grunde der Dinge das „treibende Element" auch der äußeren Bedingungen ist. Ich meine die Forderung, daß wir jede körperliche Tätigkeit, auch die kleinste, mit der „nötigen inneren Ruhe und Sammlung" verrichten sollen. Und wir werden sehen, daß diese Forderung für alle körperlichen Tätigkeiten, die willkürlichen, wie die unserer Willkür nicht oder nur bedingt unterworfenen gilt.

Bezüglich der „inneren Ruhe und Sammlung" habe ich aber schon in meiner „Erziehung zur Gesundheit" gezeigt, daß sie lediglich darin besteht, daß wir uns unserer selbst wie unserer Handlungen stets absichtlich insoweit bewußt werden, also insoweit auf uns achten, als wir hierdurch der tiefsten inneren Ruhe oder Behaglichkeit teilhaft werden, die uns jeweils, d. h. in diesem Zeitpunkte unseres Lebens möglich ist. — Da nun bei dieser Sammlung und zufolge ihrer Uebung und Betätigung — z. B. während der Tätigkeit (so Muskelübung) — diese Sammlung selbst sich wieder stärkt und vertieft: Da also das Bewußtsein

von allen Vorgängen in und um uns klarer wird: Da der (das Bewußtsein zur Achtung auf uns selbst bezw. auch die Handlung anspannende) Wille sich stählt und die Ruhe sich fortgesetzt vertieft: Und da aus dieser Ruhe-Vertiefung (bezw. der Zunahme der inneren Sammlung, also der Entwicklung unserer seelischen Vermögen) die Steigerung der Kraft aller Organe allein und unbedingt hervorgeht: So folgt daraus von selbst, daß

1. die Ruhe-Vertiefung oder, wie man auch sagen kann, die Seelen- oder Nerven-Kraft mit der Organkraft stets gleichmäßig anwächst, daß beide also (in diesem Sinne auch stets gleich groß sein müssen;

2. daß demnach der Mensch auch immer nur so viel wirkliche Kraft besitzt und mehrt, als er bei seiner (Organ-) Tätigkeit die innere Ruhe zu **vertiefen** vermag.

Deshalb hat es gar keinen Sinn, z. B. einfach ein Paar Hantel zu nehmen und seine Muskel d'rauf los üben zu wollen. Es kann vielmehr ein vernünftiger Fortschritt nur insoweit erzielt werden, als wir jede solche Uebung mit genügender und fortschreitender Vertiefung der inneren Ruhe vollziehen. Insoweit dies jemand nicht beachtet oder nicht beachten will, schädigt er sich nur selbst und betrügt er sich um den bezüglichen Erfolg, hier seines Turnens, wie weiterhin seines Lebens überhaupt.

Diese richtige innere Sammlung, ist, wie wir ersehen können, auch der Urquell der guten Stimmung. Denn die durch sie bedingte naturgemäße Organhandlung ruft ja jene belebende „Anregung" in den übrigen Organen hervor, die wir die „gute Stimmung u. s. w. nennen. Und, wie wir später sehen werden, ist sie auch der Grundstock der geeigneten Wahl und Verdauung unserer Nahrung. Demnach ist sie tatsächlich auch die einzige Bedingung unserer gesunden und naturgemäßen Tätigkeit.

Diese letztere bildet also die gesunden Säfte und mehrt die Kraft, Leistungsfähigkeit, Widerstandskraft und

Gesundheit. — Sie hat aber ihre Grenzen in der höchsten Ruhevertiefung bei jeder Uebung, wie Uebungsreihe, worauf dann entweder das Ausruhen des bezüglichen Organs oder, nach richtiger Arbeit aller Organe, das Ausruhen des ganzen Organismus zu erfolgen hat, — das „absolute Dösen", wie ich es immer nenne. Dieses ist im Schlafe gegeben, kann aber auch wachend, ev. ohne voraufgegangene Allgemeinarbeit, in jedem Augenblicke des Tages, zwecks Uebung seiner selbst, wie aus mannigfachen „ärztlichen" Gründen angestrebt werden.

Ruhe und Tätigkeit müssen somit im richtigen Wechsel stehen, wie er von der wahren Ruhe-Vertiefung ohnehin vorgeschrieben wird. Dieser Wechsel findet ja in Tag und Nacht, im Wachen und Schlafen seinen allgemein-naturgemäßen Ausdruck.

Das Ausruhen ist auch von unserem Seelen-Leben (d. h. der Ruhevertiefung und deren Begrenzung) genau für die Bedürfnisse unseres Stoffwechsels angeordnet. Denn wenn die Tätigkeit der Organe zahlreiche „Verbrauchsstoffe abbaut", so muß auch eben diesen Organen wieder Zeit gelassen werden, daß sie ihren Abbau aus sich heraus-, bezw. aus dem Körper fortschaffen. Deshalb ist das Ausruhen, bezw. das allgemeine Dösen, sozusagen der künstliche, „wachende" Schlaf und noch mehr der eigentliche Schlaf selbst so enorm wichtig für die Fortschaffung der kranken Säfte, das ist die Ausheilung der Krankheiten. Im tiefen Schlafe namentlich, so gegen drei Uhr morgens, stößt ja die Natur oft unglaubliche Mengen verbrauchter oder kranker Säfte ab, wie wir aus dem eigentümlichen Geruch der Haut, dem morgendlichen Gefühle des „steifen Panzers um die ungewaschene Haut", bezw. den Nachtschweißen, dem dicken Urin u. s. w. ersehen können.

Ruhe und Tätigkeit sind somit die beiden Grundpfeiler unseres Wohlergehens, der Bildung unserer Kraft und Gesundheit.

Nachdem wir nun die Grundforderung und Bedingung einer natürlichen und naturgemäßen Organ-Tätigkeit an sich kennen gelernt haben, wollen wir jetzt zu den verschiedenen Arten von körperlichen Organen übergehen, welche dieser unserer Sorge bedürfen.

Da haben wir vor allem das System der (unserer Willkür unterworfenen) Arm- und Bein-, Rücken-, Hals-, Brust- u. s. w. Muskel, denen der „Einfluß" auf die Gelenke und Knochen untersteht. Dann unterscheiden wir die Verdauungswerkzeuge, welche in der Mundverdauung — auch in Hinsicht ihres muskulösen Elementes (Zunge, Kaumuskel u. s. w.) — unserer Willkür unterstellt sind, während die Muskulatur und sonstige Tätigkeit des weiteren Verdauungsapparates (Magen, Darm u. s. w.) sich unserer Willkür mehr entzieht. Demzufolge sprechen wir hier auch von „unwillkürlichen" Muskeln, gegenüber den willkürlichen, z. B. des Mundes, der Arme und Beine u. s. w. — Aber nicht mit vollem Recht. Denn auch Magen und Darm bedürfen zu ihrer Tätigkeit einer gewissen inneren Ruhe und Sammlung, die durch eine bestimmte Minderarbeit bezw. Ruhe der übrigen Organe berechtigten, im Mittagsschläfchen aber oft einen nur allzu reichlichen Ausdruck findet. Es sind also auch die sogen. unwillkürlichen Muskel der Verdauungs-Organe bis zu einem gewissen Grade der Sorge unserer inneren Sammlung unterworfen, von der im späteren erwähntermaßen ausführlicher die Rede sein wird. — Des weiteren ist in Hinsicht der körperlichen Organe noch die Herztätigkeit zu erwähnen, sowie der Apparat der Lungen, der Nieren, der Haut und der sexuellen Momente. Von einer Erörterung der letzteren will ich jedoch in dieser Schrift Abstand nehmen.

Was nun die verschiedenen hier erwähnten körperlichen Organe betrifft, so stellen dieselben einen eigenartigen Stoffwechsel dar, indem die Verdauungswerkzeuge die Nahrungs-Stoffe aufnehmen und zu Blut umbilden, das vom Herzen angesogen und dann allen Organen zugepumpt, zugeführt, von den Muskeln u. s. w. aber sodann zu Organ-, also zu Muskel-Fleisch verarbeitet wird,

während die bei dieser Arbeit entstehenden Schlacken, Abbau- oder verbrauchten Stoffe wieder aus dem Körper hauptsächlich durch die Lungen, Nieren und die Haut ausgeschieden werden.

Aus dieser ganzen Sachlage geht zur Genüge hervor, daß alle körperlichen Organe zu immer größerer Kraft und Leistungsfähigkeit oder Gesundheit geschult und erzogen werden müssen, um auf sie den tunlichst vollen Erfolg des Lebens bauen zu können.

So muß jeder seine Verdauung insoweit üben und stählen, daß er, der Menge wie der Art nach immer mehr verdauen d. h. — innerhalb gewisser Grenzen — immer mehr essen und das Genossene immer gründlicher verdauen und ausnützen kann. Die Notwendigkeit einer solchen Schulung ergiebt sich schon daraus, daß der genügend gesammelt Lebende auch sonst seine Organe, so sein Beobachten und Denken, seine Muskelkräfte u. s. w. zu immer höherer Leistung schult und darum diese Organe auch immer besser ernähren muß.

Diese gegenseitige Bedingung zwischen Ernährung und Arbeit erhellt vor allem auch daraus, daß die Verdauungs-Kraft von dem Grade des Bedürfnisses bestimmt wird, d. h., daß wir nur insoweit die zugeführten Speisen wahrhaft zu verdauen vermögen, als unsere Organe einer solchen Nahrungszufuhr bedürfen. Denn lediglich insoweit werden wirksame Verdauungssäfte gebildet, die in der Art und der Menge des Appetites für uns zum fühlbaren und bewußten Ausdruck kommen. — Die Schulung zu Energie des Appetites und der Verdauungssäfte wird aber sicherlich niemand für überflüssig und unberechtigt halten, zum mindesten nicht mit „Fraß und Völlerei" oder einer Aufforderung zur Unmäßigkeit verwechseln.

Was hier über die Schulung im Essen gesagt ist und noch noch gesagt wird, gilt natürlich auch für die Schulung im Trinken, welchen Schulungen selbstredend gleichberechtigt eine solche zum Hungern und Dursten — innerhalb der Ruhe-Vertiefung der Organe — gegenüber steht.

Die Energie des Appetites bedingt aber die Vollkommenheit der Schärfe des Geschmackssinnes. — Denn mit der Zunahme der Kraft zumal des Beobachtens und Denkens (d. h. der Schärfe und Tiefe der Urteile) also der Arbeit der Sinne und des Geistes, werden die Bedürfnisse unseres Ich immer anspruchsvoller, um eben der steigernden Leistungsfähigkeit eine immer bessere Ernährung zu sichern. Diese Steigerung der leiblichen Ansprüche des tiefer Denkenden erstreckt sich nun weniger auf das Seltenere, die sog. Leckerbissen, als vielmehr vor allem auf die bessere, gesündere Art der zu genießenden Nahrung. Deren Wahl ist aber in erster Linie Sache des Geschmackssinnes, der demnach, da er seiner Aufgabe doch auch mit der ruhevertiefenden inneren Sammlung gerecht werden muß, zufolge der größeren Gründlichkeit und auch Vielseitigkeit der Bedürfnisse zu immer intensiverer Schärfe der Wahrnehmung erzogen werden muß. — Da uns gleichzeitig die Steigerung der Art und Menge des Appetites als des fühlbaren Ausdrucks unserer (mit der zunehmenden Tüchtigkeit der Organe) wachsenden Bedürfnisse immer klarer angiebt, welche Nahrungsmittel wir jeweils genießen sollen, so wird der Geschmackssinn auch demzufolge zutreffend richtiger die wirklich gesunde Nahrungswahl vollziehen.

Daraus folgt schon, daß die Kraft des Geschmackssinnes auf das engste verbunden ist mit der des Appetites und (dessen materieller Grundlage) der Verdauungssäfte, kurz der Verdauungskraft, die ihrerseits wiederum die Höhe der Ernährungs- und Blutbildungs-Kraft bedingt.

Tatsächlich ist auch die Art und Güte der Mundverdauung, wie ich in einer anderen Schrift ausführlich zeige, allein bestimmend für deren lediglich Fortsetzung, die Magen-, Darm- u. s. w. Verdauung; und jeder wird seine

Speisen und Getränke um so besser verdauen und ausnützen, — sie werden ihm also um so besser bekommen, je sorglicher er jedes Teilchen derselben mit seinem Geschmackssinn gekostet und geprüft hat. Denn in dem gleichen Grade vermag er ja auch allein die Bildung und Absonderung der rechten Art des Speichels anzuregen, des ersten und obersten aller Verdauungssäfte, dessen Bedeutung um so weniger richtig gewürdigt wird, je ungenügender noch die bezügliche Erkenntnis unserer Verdauung ist. Das geschmackliche Prüfen ist demnach nicht etwa lediglich Genuß, sondern geradezu die Grundlage jeder vernünftigen Ernährung. Ja, der Genuß ist nur der Lohn für die rechte Ernährungssorge.

Der Geschmackssinn ist nun der eine und zwar der hauptsächlichste Prüfer unserer Ernährung. Der zweite und fast nicht minder wichtige ist der Geruch, dem das Auge, gegebenenfalls der Tastsinn und namentlich auch der Geist durch sein Denken, wie das Gedächtnis — durch die „Erfahrung" — beizuspringen haben. Daher empfiehlt es sich im eigensten Interesse jedes Menschen, diese Organe vor allem zur genügenden Kraft und Schärfe zu schulen, auf daß sie im Leben die ihnen gestellten Aufgaben zu lösen vermögen.

Die Schulung aller dieser Sinne und Vermögen unterliegt aber, wie die Tätigkeit jedweden Organs, der entsprechenden Vertiefung der inneren Ruhe und Sammlung, demnach auch die ganze Nahrungswahl, desgleichen die Mundverdauung an sich, so das Kauen und Speicheln u. s. w. Des ferneren lehrt uns die tägliche Beobachtung unserer selbst, daß wir uns unserer Magen- u. s. w. Verdauung nur umsomehr zu erfreuen vermögen, je mehr wir auch diesen Organen die nötige „Muße" zuwenden, d. h. ihnen gestatten, mit einer gewissen inneren Behaglichkeit, Ruhe und Sammlung ihre Arbeit zu verrichten. — Somit bestimmt auch bez. der „weiteren Verdauung", wenigstens bis zu einem gewissen Grade, die ruhevertiefende innere Sammlung. Für die grundlegende Mundverdauung und die gesamte Nahrungswahl ist sie aber ohnehin das einzig fördernde Moment. Demnach ist sie auch, wenn wir ihren Einfluß auf die Stimmung

und ihre Herrschaft über die naturgemäße Tätigkeit an sich hier noch mit in Betracht ziehen, die einzige Bedingung unserer Gesundheit und Kraftbildung, eine Sachlage, deren ich oben bereits Erwähnung getan habe.

Bezüglich der Verdauungskraft und ihres obersten Ausdrucksmittels, der Geschmacks-Kraft, muß ich jedoch erwähnen, daß ich — bei dem großen Umfange und der Eigenart dieses Themas — die Besprechung desselben einer besonderen Abhandlung in der „Erziehung der Sinne" vorbehalten habe. Jedenfalls ist aber schon die voraufgehende Darlegung der tatsächlichsten Verhältnisse unserer Verdauung von großem Nutzen für den Leser, da er zunächst wenigstens die berechtigten Hauptgesichtspunkte einer vernünftigen Ernährung gewinnt.

Haben wir nun im vorstehenden lediglich der Verdauung an sich gedacht, so ergibt sich doch schon aus der Art der gegebenen Erörterungen, daß die gleichen Gesichtspunkte auch für die weitere Umwandlung der verdauten Nahrung zu wirklichem Blut gelten, wie sie namentlich in den Lymphorganen des Unterleibes u. s. w. sich vollzieht.

Diese eigentliche Blutbildung führt uns nun von selbst zu einer Betrachtung desjenigen Organs, welches das Blut allen übrigen Organen (und natürlich auch sich selbst) zuführt, um alle diese Organe mit der ihnen nötigen Kost zu speisen. Ich meine das Herz.

Ueber die Stellung des Herzens zu den übrigen Organen herrschen aber vielfach ganz unzutreffende Ansichten. Nicht wenige glauben, daß das Herz eine ganz selbständige, gleichsam leitende und führende Stellung im Organismus einnehme. Dies ist aber ebensowenig der Fall, wie daß Ernährung und Stoffwechsel überhaupt in unserer Organisation der Ursprünglichkeit irgend

einer Herrschaft sich erfreuen. Denn die Ernährung ist zunächst naturnotwendig, im naturgemäßen Sinne lediglich die Folge des Bedürfnisses, das eben im naturgemäßen, gedeihenden, kraftfördernden Leben der Menge nach mehr durch die Arbeit des Körpers, der Art nach aber vor allem durch die der Sinne und des Geistes bestimmt wird. Sinne und Geist wählen übrigens auch die Nahrung, wie wir gesehen haben (zumal der Geschmackssinn). — Mit diesem Schmecken und Prüfen der Speisen verbindet sich nun zu dem gleichen Zwecke der Ernährung die Abgabe der Verdauungssäfte, die, wie wir gleichfalls gesehen haben, aus dem natürlichen Bedürfnis und damit aus der naturgemäßen Arbeit aller Organe entspringen, d. h. Art und Menge der Verdauungssäfte bilden sich eben nur in dem Grade, als unsere verschiedenen Organe sich richtig ausarbeiten. Ein solches Zusammenwirken von bewußtem Schmecken, Kauen und Speicheln im Mund und entsprechend bewußter Verdauung im Magen und Darm hat dann durch den ihm innewohnenden „instinktiven Trieb" die weitere Umbildung der Nahrung zu Blut in den „Lymphorganen" u. s. w., die Zuführung dieses „Blutes" zum Herzen und wieder dessen Zuleitung des Blutes zu allen Organen im naturnotwendigen Gefolge. Man kann diese Vorgänge auch den „unwillkürlichen Stoffwechsel" nennen, welcher den „Ernährungsnerven" untersteht, im Gegensatz zum „willkürlichen Stoffwechsel", der durch die Arbeit der Organe (Körper, Sinne und Geist) dargestellt wird. Der letztere bestimmt also den ersteren durch den „instinktiven Druck und Trieb" (die vis a tergo) ganz von selbst. Wir können eben diesen unwillkürlichen Stoffwechsel nur durch die richtig bewußte Tätigkeit der Organe bezw. die ihm selbst zu seiner Arbeit gelassene „Muße" günstig beeinflussen und beherrschen; wir können ihn nur durch Un- oder krankhafte Tätigkeit der Organe, wie durch Entziehung der ihm nötigen „Muße" behindern und schädigen.

Aus dieser Sachlage erhellt allein schon die Tatsache, daß das Herz in seiner Tätigkeit von den übrigen Organen abhängt, daß seine Kraft demnach nur durch die Kraft der andern Organe

gewonnen wird, während deren Schwächung oder Schwächlichkeit auch jene des Herzens im Gefolge hat.

Dazu kommt nun noch, daß das Herz auch direkt durch Nervenstränge mit dem Gehirn, also dem Denken und damit dem Mittelpunkt unseres Erkenntnislebens in Verbindung steht.

Demgemäß darf es uns nicht wundern, wenn das Herz durch Ueberanstrengungen des Körpers, wie namentlich des Geistes in Mitleidenschaft gezogen wird, so daß es bei entsprechender Schwächung, z. B. infolge von großen körperlichen Strapazen (Radrennen u. s. w.) in erhebliche Ueberreizung versetzt wird, bis zur Erweiterung erschlafft u. s. f. — oder daß bei großen geistigen Aufregungen und Ueberanstrengungen, wie nach Mitteilung unangenehmer, bedrohlicher Nachrichten, bei uns Herzklopfen, Herzschwäche infolge der übermäßigen plötzlichen Ueberanstrengung der Denkkraft u. s. w. eintreten. Umgekehrt wird aber auch die Leistung und Kraft des Herzens allein durch eine bezügliche gesunde Betätigung und Schulung der Kraft der übrigen Organe gefördert. Da wir jedoch an dieser Stelle nicht die Schulung der gesamten Organe in Betracht ziehen wollen, sondern nur die der körperlichen Organe, so werden wir hier schon dadurch, daß wir die Schulung dieser körperlichen Organe kennen lernen — bezw. durch deren praktische Betätigung — den großen Einfluß der bezüglichen Schulung auf das Herz ersehen. Derselbe ist um so weniger zu unterschätzen, als namentlich der muskulöse Teil des Herzens durch die Schulung der Körperkraft gewinnt.

Gegen diese Tatsache, daß die Schulung und Kraft des Herzens nur von jener der übrigen Organe abhängt, spricht auch nicht der Umstand, daß man das Herz durch Umschläge, Herzflasche u. dergl. „beruhigen" kann. Es ist dies ja auch nur eine Beeinflussung durch die Hautnerven, also wieder durch ein anderes Organ bezw. dessen Betätigung und Schulung. Und wie geringfügig ist diese Beeinflussung gegenüber der ruhevertiefenden „Muße" des Stoffwechsels und der ruhevertiefenden Tätigkeit der Organe? Was nützt denn wirklich bei aufgeregtem Geist ein Umschlag auf

das Herz! Ja, wie oft bewirkt der letztere unter sothanen Umständen sogar das Gegenteil und wird unter Verwünschungen fortgeworfen! Hat aber erst die Vertiefung der inneren Ruhe „beruhigt", so leistet uns auch der Umschlag seine jetzt berechtigten, wohltuenden Dienste.

Wenn das Herz das Blut nun zu den verschiedenen Organen pumpt, so verarbeiten dieselben, wie bereits erwähnt wurde, dieses Blut durch ihre Tätigkeit zu Säften des eigenen Organfleisches. So bildet auch das Herz aus dem ihm von ihm selbst zugeführten Blut durch seine Arbeit Herz-Fleisch. Der Typus aber aller körperlichen Arbeits-Organe ist das System unserer Muskel, das ich, als im Mittelpunkt des körperlichen Stoffwechsels stehend, nun besprechen müßte. Hieran schlösse sich dann das System der Ausscheidungs-Organe, das die Schlacken oder Abbau-, Abfall-Stoffe aus den tätig gewesenen Organen und schließlich aus dem ganzen Organismus wegschaffen soll. Es sind dies der Darm, die Haut, die Nieren und die Lungen in Hinsicht ihrer Ausatmung, während die Einatmung durch die Zufuhr von Sauerstoff wieder eine Blut-Reinigung und Blut-Auffrischung erzielt. Von diesen Ausscheidungsorganen gehören die Nieren unbedingt dem unwillkürlichen Stoffwechsel an, die Lungen zumeist dem willkürlichen, während Darm und Haut eine Art von Mittelstellung einnehmen. An sich untersteht ja z. B. die Haut doch dem „Säftedruck" (vis a tergo) der Abbau-Stoffe, kann aber durch Kleidung und sonstige Hautpflege in ihrer Tätigkeit auch direkt beeinflußt werden. Ebenso ist der Darm im allgemeinen dem mehr unwillkürlichen Säftedruck unterworfen, während z. B. seine Entleerung erheblich von unserer „Willkür" abhängt.

Statt nun jetzt gleich in die Besprechung der Schulung des Muskelsystems einzutreten, möchte ich diese Erörterung vorerst noch zurückstellen, da die Muskel ein so charakteristisches Gebiet

körperlicher Organe darstellen, daß sie, schon um der klareren Darlegung der Uebungsrichtungen und des Entwickelungsganges der körperlichen Organe willen, besonders herausgehoben und behandelt werden sollen. Ich gehe daher gleich zur Erörterung der Schulung der Abscheidungsorgane über.

Was hier zunächst die Haut betrifft, so kann ich in dieser Schrift von ihrer Besprechung absehen, da ich ihr ja die besondere Abhandlung „Wahrhafte Abhärtung" gewidmet habe.

Anlangend aber die Lungen haben wir schon gesehen, daß deren Einatmung unserem Blut den Sauerstoff aus der uns umgebenden Luft zuführt. Dieser reinigt dann, allgemein gesprochen, das Blut von vielerlei „Schlacken" und erfrischt es zu neuer Wirkung und Lebenskraft. Die „Schlacken" aber werden von der Ausatmung ausgeschieden.

Eine Schulung der letzteren bedingt aber eine Schulung der Lunge überhaupt, also auch der Einatmung und ist, bei der hohen Bedeutung der Lungen für unseren Organismus, von der allergrößten Wichtigkeit. Sie muß selbstredend alle Teile der Atmungstätigkeit umfassen, so auch die Anteilnahme des Brustkorbes, und muß jedes Teil tunlichst für sich und im einfachsten wie im vollen Zusammenhange aller Teile üben. Dabei darf sie aber stets nur auf der größtmöglichsten Ruhevertiefung aufbauen. Deshalb sind die Uebungen allezeit so zu wählen und zusammenzustellen, daß jede derselben die höchste, jeweils nur erreichbare innere Ruhe und Behaglichkeit erzielt und daß jede neue Uebung diesen Erfolg in der nur irgend erreichbaren Weise weiter steigert. Die größte Kunst der Schulung besteht hier, wie immer, eben darin, daß stets mit jeder Uebung die höchste mögliche Behaglichkeit oder innere Ruhevertiefung erreicht und durch jede neue Uebung und Uebungs-Art bis zum höchsten, erreichbaren Erfolge gesteigert wird, so daß der Uebende am Schlusse seiner Uebungsreihe der tunlichsten Beruhigung, Vertiefung und Erfrischung sich erfreut. Daraus folgt schon, daß das Gefühl des Angestrengtseins, der Erregung, Mattigkeit, kurz des Unbehagens selbstverständlich fehlen muß. Dann wird man auch alle falschen und

namentlich alle „forcierten" Atmungsübungen, wie sie vielfach mit dem sog. Sportsatmen verbunden sind, vermeiden. Alles nicht die innere Ruhe und Behaglichkeit richtig und genügend Vertiefende bedingt entsprechenden Kraftentgang oder direkten Schaden; und Gewalttätigkeit, wie sie so vielfach im Schwange ist, kann sogar das Leben bedrohen durch Herbeiführung von Lungenblutungen, Gewebs-Schädigungen, -Zerreißungen u. s. w. Es mag ja sein, daß bei sehr schwachen Lungen oft nur ganz „außergewöhnlich milde" und kleine Uebungen am Platze sind d. h. den nötigen ruhevertiefenden Erfolg haben. Dann muß man sich eben mit ihnen begnügen und zuwarten, bis man, infolge der zunehmenden Kräftigung der Lunge, zu größeren und schwereren Uebungen fortschreiten darf. Der beständigen Ruhevertiefung muß man aber stets eingedenk bleiben, wenn es vorwärts gehen soll. Demzufolge muß man auch jede Gewalttätigkeit erst recht meiden. — Wie viele Lungen sind nicht schon durch Gewaltsanwendung zu Grunde gerichtet worden. Und wie viele kranke Lungen könnten durch eine vernünftige, ruhevertiefende Lungenpflege gerettet werden! — Bemerken will ich noch, daß für die Entwicklung und Leistungsfähigkeit der Lunge nicht etwa bloß die Breite, sondern vor allem auch die Tiefe des Brustkorbes in Betracht kommt.

Den Lungen reiht sich nun die Besprechung der Nieren an. Eine Schulung derselben erscheint auf den ersten Blick fast unmöglich. Und doch ist sie gegeben, da wir ja schon die Mengen-Abscheidung des Urins durch Dursten oder Trinken zum größten Teile bestimmen können. Das Gleiche gilt bezüglich des Einflusses der Haut auf die Nieren. Energische Abdünstung der Haut kann die Nierentätigkeit gewaltig anregen, während andererseits die Ueberanstrengung der Haut durch Schweißbildung eine derart hohe Erschlaffung der Nieren im Gefolge haben kann, daß bei fortgesetzt großer Schweißbildung die Nieren ihre Tätigkeit sozusagen ganz einstellen, daß die Bildung und Absonderung von Urin demzufolge vollständig aufhört. — Außer der Menge des Urins können wir noch die Art desselben schulen. Letzteres

ist allerdings nur durch den Stoffwechsel der übrigen Organe möglich, indem eben deren Tätigkeit entsprechend gebessert und gesteigert wird, um so nicht bloß den Stoff-„Anbau" in den Organen energischer und naturgemäßer zu gestalten, sondern auch hierdurch den „Abbau" zu steigern und zu mildern und demzufolge auch die Abbaustoffe gründlicher d. i. „löslicher" durchzubilden bezw. abzustoßen.

Was nun die Menge des Urins anbetrifft, so müssen wir dieselbe, wie ich vorhin bereits angedeutet habe, innerhalb der Grenzen der Ruhevertiefung, kurz gesagt, durch Trinken steigern, und durch Dursten auf das zulässigste Mindestmaß herabsetzen. Wir müssen uns also im Dursten wie im Trinken üben, wobei natürlich, wie ich nochmals hervorheben möchte, alles im Rahmen der bewußten ruhevertiefenden Schulung geschehen soll, die ja jede Trunkenheit und Völlerei an sich schon ausschließt. — Und die Art des Urins schulen wir durch die schon erwähnte Förderung eines „hinreichend löslichen" Stoffwechsels, den wir oft auch als das „genügend dünnflüssige" Blut bezeichnen.

Diese Mahnung zur Schulung im Dursten und Trinken, wie überhaupt zur Schulung der Ausscheidungsorgane ist hier wohl zu beherzigen, da sie einen wesentlichen Teil der Widerstandsfähigkeit unseres Organismus ausmacht. Dies gilt namentlich auch für die Ausscheidung der Krankheiten oder kranken Säfte. Jedes Frühjahr rüttelt doch, um nur ein Beispiel anzuführen (außer unserer Mitwirkung durch Bildung gesunder Säfte), an sich schon an dem Organbestande und will den Körper wenigstens von dem Hauptballast kranker Säfte befreien. Es ist dies ein Verjüngungsversuch unserer Natur, den so viele mißverstehen und durch Bekämpfung der bezüglichen Bestrebungen vereiteln. Sie bringen sich dadurch nicht selten in direkte Lebensgefahr. Denn wenn schon die Ausscheidungsorgane kaum noch imstande sind, der im Körper tobenden Revolution die Wege zu bahnen; wenn außerdem die Betreffenden selbst die Ausscheidung sogar noch behindern, statt sie zu unterstützen, die Ausscheidungsorgane also schwächen, statt sie zu kräftigen: So

muß die Natur in diesem Kampfe mit der Krankheit unterliegen. Und Tausende werden jährlich im Frühjahr und Sommer zu Grabe getragen, weil sie, die gute Meinung ihrer Natur mißverstehend, deren wohlwollende Bestrebungen mit Gewalt unterdrücken.

In solchen Zeiten, die für andere ein treffliches Beispiel sein können, schätzt man dann so recht die Kraft der Ausscheidungsorgane — so ein kräftiges Herz und eine starke Haut, welche die oft wiederholten Schweißausbrüche überstehen, so den widerstandsfähigen Darm, der eine gefährliche Ausscheidungsdiarrhöe überwinden kann — und findet, um dieses Zweckes allein willen, die Schulung der Ausscheidungsorgane für höchst bemerkenswert.

Unter den Ausscheidungsorganen spielt nun — last but not least — auch der Darm eine bekanntlich sehr wesentliche Rolle. Denn gerade in den Zeiten der Darmerschlaffung (Verstopfung) oder der Ueberreizung desselben (Diarrhöe) weiß der Mensch meist erst und ganz besonders die Wohlfahrt einer regelmäßigen Darmentleerung zu würdigen. Und wie sehr hier eine Schulung von nöten ist, wie wesentliches sie auch zu leisten vermag, lernt derjenige am besten kennen, der unter sachkundiger Anleitung bei genügender Beachtung all' der Anregungen und Winke von seiten des Darms diesem wieder zu „regelrechter Kraft" verhilft. — Zur sicheren und zutreffenden Erreichung dieses Zieles ist natürlich, wie aus vorstehendem zur Genüge erhellt, auch noch die Mitwirkung einer sachgemäßen Diät und Ernährung erforderlich.

Somit sehen wir in der sachkundigen Beachtung der Ausscheidungsorgane ein erhebliches Gebiet unserer Gesundheitspflege. Die rechte Harmonie der Schulung unserer Organe wird ja an sich die Ausscheidungsfunktionen ohnehin nicht vergessen und darum auch allen die nötige Sorge in jenem Maße zu teil werden lassen, die sie als treue Helfer in der Gewinnung und Erhaltung der Gesundheit voll und ganz verdienen.

Wir kommen nun zur Besprechung der Muskel, die sich so eigentlich als die Arbeits-Organe des Körpers charakterisieren. Dieselben beeinflussen ja auch und „beherrschen" gleichsam das Leben der Knochen und Gelenke. Aus diesem Gesichtspunkte lassen sie sich auch am einfachsten in die Muskel der Arme und Beine bezw. der Schultern und der Hände oder der Hüften und der Füße, des ferneren in die Muskel der Brust, des Halses, des Kopfes, des Unterleibs, des Beckens und der Wirbelsäule einteilen.

Betrachtet man nun die Leistung aller dieser Muskeln an sich, so lassen sich hieraus schon schier ungezählte Mengen von Uebungen zusammen stellen, die da bei der einfachsten Wirkung der einzelnen Muskeln beginnen, zu immer verwickelteren Uebungen durch Zusammenwirken verschiedener Muskel und Muskel-Gruppen fortschreiten und dann in den mannigfachen Komplikationen der sportlichen Systeme enden. Lediglich insofern aber, als jedem einzelnen Teile in ruhevertiefender Uebung die rechte Sorge zuteil wird, kann erst ein rechtes und gedeihliches Zusammenwirken mehrerer und vieler Muskel-Gruppen eintreten. Lediglich insoweit wird der einzelne auch erst den vollen und wirklichen Wert einer naturgemäßen und individuellen Gymnastik kennen und schätzen lernen, namentlich auch in Hinsicht der Heilung von Krankheiten (durch Lockerung und Ausscheidung der kranken Säfte), wie vor allem zur Gewinnung von Muskelkraft selbst und von Gesundheit überhaupt.

Die große Menge der Uebungsmöglichkeiten schließt es aber schon aus, daß ich alle aufzähle, also die gesamten möglichen Uebungsarten hier einzeln benenne. An der Hand der bloßen Beobachtung seiner eigenen Bewegungsfähigkeit wird ja jeder Denkende leicht das Zutreffende finden. Ich muß mich daher an dieser Stelle darauf beschränken, etwa ein Beispiel einer Uebungsgruppe im allgemeinen Entwurf zu geben; und ich wähle zu diesem Behufe den Arm mit der Hand und der Schulter. — Da haben wir denn bei der Hand vor allem das Dehnen derselben im Handgelenke, das Strecken und Kreisen derselben nach aus-

und einwärts in den verschiedenen gestreckten Maßen u. s. w.; dann das in gleicher Weise vollzogene Heben und Senken der Hand, das Dehnen, Strecken, Spreitzen und Zusammendrücken der Finger, das Beugen und Strecken aller Gelenke derselben und zwar der einzelnen Finger wie das Zusammenwirken mehrerer derselben oder aller an einer Hand, wie an beiden Händen zugleich. — Dann haben wir das Strecken und Dehnen des Ellenbogen- und Schulter-Gelenkes, das (gegeneinander) Beugen des Unter- und Ober-Armes im Ellenbogengelenke, die verschiedenen Hebe-, Zug-, Dehn-, Streck-, Stoß- und Belastungs-Uebungen vermittelst Hantel und anderer Gewichte. — Mehr und direkt an der Schulter haben wir die Muskel, welche den ganzen Arm heben, seit-, vor-, auf-, rück- und eventuell abwärts führen, strecken, dehnen u. s. w. Auch das Recken des Schultergelenkes, das Vor-, Auf-, Ab-, Rückwärts- u. s. w. führen, Vor- und Rückwärts-Kreisen dieses Gelenkes gehört hierher, dann das Strecken, Stoßen, Schwingen, Rollen und Kreisen wie die mannigfachen Zug-, Hebe- und Widerstands-Bewegungen des ganzen Armes, die teils z. B. zum Aufrichten oder Stützen des Körpers, zur Abwehr und dergleichen, teils auch zum Heben, Stemmen von Gewichten u. s. w. dienen.

Aus dieser knappen Zusammenstellung ersieht jeder schon, daß die sachgemäße und allseitige Uebung unserer Muskel eine ziemlich verwickelte Sache ist, in der aber jeder Denkende sich um so eher zurechtfindet, je mehr er die Bedeutung der folgenden Hauptgesichtspunkte einer naturgemäßen Muskel- wie Organ-Uebung überhaupt erfaßt.

Zunächst müssen wir immer im Auge behalten, daß ein richtiges Zusammenwirken von Teilen nur möglich ist, wenn die einzelnen Teile entsprechend geschult sind. — Dann gilt das, was früher von dem Einfluß der übrigen Organe d. h. der „Stimmung" gesagt wurde, auch für das Verhalten der Muskel untereinander. Sie stehen doch nicht minder in „gleichmäßiger Harmonie"; und nur insoweit, als allen in Gemäßheit ihrer Anlage auf gleiche Weise Rechnung getragen wird, werden sich auch alle in bezüglich gleichem Grade entwickeln.

Der verhältnismäßig langsame Fortschritt, der bei so vielen Turnern deutlich sich kund macht, ist in erster Linie meist auf die einseitige Uebungsweise derselben zurückzuführen, auf die Vernachlässigung oft ganz wesentlicher und erheblicher Muskelgruppen. Und auch die körperliche Ausbildung so vieler Akrobaten und „Kraftmänner" wird uns nicht mehr so außergewöhnlich und wunderbar erscheinen, wenn wir die oft enormen Anlagen und die Unmengen von Zeit und „Arbeit" in Betracht ziehen, die sie an ihre „Ausbildung" gewandt haben. Wir werden vielfach ganz einseitige und vierschrötige Gesellen finden, die uns um so weniger Bewunderung einflößen, als sie bei ihrer großen Anlage auf ihrem Gebiete tatsächlich weniger leisten, denn z. B. geistig bedeutend weniger Veranlagte in ihrem Wirkungskreise. Zumeist wird ja solchen Kraftmeiern ohnehin mehr nur von jenen gehuldigt, die eben nur für die rohe Körperkraft Sinn haben, denen aber für die höheren und edleren Leistungen des Geisteslebens das nötige Verständnis fehlt. Nach solch' ungenügenden Anschauungen wird sich jedoch kein Denkender richten. Er weiß ja, daß der Mensch vor allem zur geistigen Erhebung bestimmt ist, um seinem Leben einen lebenswerten Inhalt zu geben und sich so einen tunlichst vollen Erfolg und Genuß des Lebens zu sichern. — Bei diesem Streben nach geistiger Erhebung braucht man aber die körperliche Ausbildung durchaus nicht zu unterschätzen. Im Gegenteil. Man wird ihr als wertvoller Grundlage eine ganz besondere Sorge widmen. Man wird sie aber nicht, wie das heute oft in der Hauptsache geschieht, in den ersten Vordergrund unseres Interesses stellen und darüber die Hauptquellen unseres Lebensglückes und Lebenserfolges, die Schärfe der (Sinnesentwicklung, d. i. der) Beobachtung und die Tiefe des Denkens vernachlässigen oder gar erdrücken. — Des weiteren werden wir bei der körperlichen, wie bei jeder Organübung dem Verhältnis zwischen Gelenkigkeit, Geschmeidigkeit und Kraft unsere ganz besondere Aufmerksamkeit zuwenden müssen. Die Geschmeidigkeit ist naturgemäß auch schon bei jeder einzelnen Kraft-Uebung gegeben und

beruht vor allem auf der „Weichheit“ ihrer Ausführung. Sie ist geradezu der Urquell jeder wahren und vollkommenen Kraftsteigerung, wie die Beobachtung zuvörderst jeder einzelnen Uebung und noch deutlicher die ganzer Uebungsreihen ergibt. Bei manchen Muskelgruppen, z. B. denen des Kehlkopfs, also bei der Stimmbildung, ist die Bedeutung der Geschmeidigkeit für die Kraft ganz besonders ersichtlich und in die Augen springend. — Zu guterletzt möchte ich, bei aller Sorge für die genügende Vielseitigkeit, eindringlich vor dem zu Vielen warnen. Nicht wenige sehen immer vor lauter Bäumen den Wald nicht und, statt der richtigen Vielseitigkeit tritt eine ewig unruhvolle, mehr affenartige Behendigkeit ein. Der gleichen Uebertreibung verfallen andere in Hinsicht der Kraft. Statt sich mit der zutreffenden Gewichts- und Hantel-Belastung zu begnügen, wählen sie deren drei-, vier- und fünffach zu schwere. — Diese Unkenntnis kommt nun gewissen „Systemen“ zu nutze, die alle auf das nur fünf- oder dreipfündige Hantel u. s. w. einschwören wollen. Selbstredend sind diese Methoden auch nur Schablonen, die den meisten eher schaden denn nutzen. In umgekehrter Weise beuten auch wieder andere „Systeme“ die so vielfach herrschende Denkarmut in der gelenkigen Körperübung aus, indem sie bald diese, bald jene verschiedenen Uebungen dieser und jener Teile unseres Körpers zusammenstellen, um immer wieder neue „Systeme“ zu erfinden. Deren können natürlich schier unzählige gefunden werden. Der richtig Beobachtende und Denkende wird aber leicht erkennen, wie weit diese „Systeme“ von wirklicher Vielseitigkeit und dem Hauptzweck aller Körperübung, der richtigen, naturgemäßen Kraftgewinnung entfernt sind. — Die innere Ruhevertiefung und deren streng fachgemäße Beobachtung wird uns ja jederzeit allein die rechte Hand führen und uns vor aller Einseitigkeit, wie krankhaften Vielseitigkeit bewahren. — Diese zutreffende Richtschnur wird uns auch die Wege zeigen, wie man immer vom Einfachsten zum Kompliziertesten fortschreitet. Sie wird uns daher vor allem und in erster Linie auch an die Bedeutung der richtigen Körperhaltung gemahnen, die frei ist von Zwang wie

Lässigkeit. Dann sieht man nicht „eingefleischte Turner" mit hochgezogenen Schultern daherkommen oder andere, als ob sie einen Ladstock verschluckt hätten. — Auch in sportlichen Dingen wird uns die innere Ruhevertiefung vor Ueberanstrengungen bewahren. Auch hier werden wir dem Einfachsten zuerst Rechnung tragen, dem Gehsport, der auf der vielen noch so unbekannten Kunst des Gehens aufbaut. Man trifft wohl viele nervöse und viele vierschrötige Geher; richtig gehende Menschen aber mit dem meist ruhevertiefenden, weiten und weichen Schritte trifft man nur wenige. — Immer und überall wird uns demnach die Ruhevertiefung die geeigneten Wege leiten; und je mehr wir die erstere zu gewinnen verstehen, desto zutreffender werden die letzteren sein.

Neben der einfach körperlichen Uebung ist auch die Schulung der (seelischen) Aufmerksamkeit auf das Zusammenwirken immer verschieden- und fremdartigerer Uebungen (auch anderer Organe) zu betätigen. (Koordinierte und mehr verschiedenartige Uebungen.)

Tritt man nun unter all' dieser und der für die Ernährung gebotenen Vorsichtsnahme an die körperliche Uebung heran, so kann es auch an dem sicheren und schnellen Erfolge nicht fehlen.

Diese Körperschulung ist nun für die Gewinnung, Erhaltung und Mehrung unserer (körperlichen) Gesundheit in erster Linie maßgebend und deshalb für uns von der höchsten Bedeutung.

Was vor allem die Gewinnung der Gesundheit, also das

Interesse betrifft, das namentlich die Kranken, Kränklichen, Siechen und Schwachen (eben zwecks Heilung ihrer Krankheiten bezw. Beseitigung ihrer Schwächezustände) an der Körperschulung haben, so ist den meisten derselben z. B. die enorme Tragweite dieser Körperschulung für die genannten Heilungs- und Kräftigungs-Zwecke noch so gut wie unbekannt.

Um diese Sachlage richtig zu würdigen, müssen wir uns das Bild unseres Stoffkreislaufes oder Stoffwechsels, soweit hier nötig, nochmals vergegenwärtigen.

Bekanntlich nehmen wir täglich Nahrung zu uns, die wir zunächst durch unseren Geschmack, Geruch u. s. w. wählen, bezw. wenigstens wählen sollten. Diese Nahrung verarbeiten sodann die Verdauungsorgane u. s. w. zu Blut, welches das Herz (sich selbst und) allen (übrigen) Organen zuführt, auf daß alle diese Organe durch ihre Arbeit Säfte und Teile ihres Organfleisches daraus herstellen. So bildet der Muskel aus seinem Blute durch seine Arbeit Muskel-, das Auge Augen-Fleisch oder eben Bestandteile des Auges, das Denken Gehirnfleisch; und jeder einzelne Gedanke wird (materiell) durch ein wenn auch allerkleinstes Bischen Gehirn dargestellt.

Die tägliche Beobachtung lehrt uns aber, daß diese Blutverarbeitung oder Säftebildung nicht immer gleich gut ist. Im Gegenteil. Je nachdem wir bestimmte (Gesundheits-) Gesetze oder Regeln einhalten oder vernachlässigen, bilden wir bessere oder schlechtere Säfte. Dies wird uns tatsächlich dadurch bewiesen, daß im ersteren Falle die Kraft und Leistungsfähigkeit bezw. wie wir noch sagen, die Gesundheit (mit ihren verschiedenen Kennzeichen) und die Widerstandskraft der bezüglichen Organe gehoben, gefördert werden, während im letzteren Falle an deren Stelle Schwäche und Leistungsunfähigkeit, Siechtum und Gebrechlichkeit (mit ihren mannigfachen Schmerzen und Beschwerden) treten. Deshalb hat man auch die besseren Säfte als die „gesünderen" bezeichnet, während man die materiellen Unterlagen der Schwäche und Krankheit als die „schlechteren oder kränkeren", als die „kranken und krankhaften" Säfte anspricht.

Des weiteren lehrt uns wieder die tägliche Beobachtung, daß, wenn infolge von Vernachlässigung der Gesundheitsregeln schlechtere Säfte in unseren Organen sich gebildet haben und wir die vernachlässigten Regeln wieder einhalten, die gesünderen Säfte sich von neuem mehren und die kränkeren aus den Organen verdrängen. Denn zum ersten halten sich bekanntlich beim Erwachsenen „Anbau" und „Abbau" das Gleichgewicht (und beim Heranwachsenden sind die Verhältnisse vollkommen gleichgeartet); und zum zweiten mehren sich Kraft und Leistungsfähigkeit, kurz alle Zeichen der Gesundheit als Beweis für die Zunahme der gesunden Säfte, die demnach ebensoviel krankhafte verdrängt haben müssen. — Aus dieser Sachlage ergibt sich wiederum, daß die wirkliche Heilung, d. h. Außstoßung der Krankheiten zuvörderst nur durch die Bildung gesunderer, besserer Säfte in den bezüglichen (bezw. in allen) Organen erfolgen kann. Die aus diesen dergestalt ausgestoßenen kranken Säfte werden dann zu den Ausscheidungsorganen (Haut, Nieren u. s. w.) geführt und von diesen wieder, bei geeigneter Pflege, aus dem Körper entfernt.

Wer nun diese Verhältnisse näher studiert, wird bald erkennen, daß die Bildung gesunderer Säfte in den verschiedenen leidenden Organen, d. h. die Mehrung ihrer Kraft und Leistungsfähigkeit tatsächlich auch der einzig mögliche Weg ist, Krankheiten zu heilen; und wenn dies jemand mit Rücksicht auf die bisher angenommenen Krankheitsbilder (Malaria, Typhus, Scharlach u. s. w.) bezweifeln will, so beweist er damit nur, daß er in das wirkliche Wesen dieser Krankheiten noch nicht eingedrungen ist, d. h. die verschiedenen Schwächemomente des körperlichen, Sinnes- und Geistes-Lebens der bezüglichen Naturen nicht zu beurteilen vermag, die eben diese „Krankheitsbilder" bedingt haben.

Die Bildung dieser gesunderen Säfte hängt aber lediglich ab von der Herstellung richtigen Blutes und dessen sachgemäßer, richtiger Verarbeitung durch die Organe. Die Blutbildung ist jedoch selbst wiederum nur die Frucht der Arbeit gewisser Organe, so des Geschmackes, Geruches, der Verdauungswerkzeuge u. s. w.

Deren Arbeit steht also nur der Arbeit der übrigen Organe gegenüber, so daß alles organische Leben unseres „Ich" aus Organ-Arbeit besteht.

Um nun alle diese Organe in gesunder, d. i. genügend kraftfördernder Weise zu betätigen, haben wir nur eine Bedingung zu erfüllen, die vorauf so viel besprochene Regel, jede Handlung irgend eines Organs (auch die kleinste) stets nur so zu verrichten, daß wir der fortgesetzt in höchstmöglichem Grade sich mehrenden Vertiefung unserer inneren Ruhe und Sammlung teilhaft werden, deren wir überhaupt derzeit fähig sind. Nur insoweit, als sich unsere innere Sammlung und Ruhevertiefung stets tunlichst höchstzunehmend während unserer Arbeit bis zu dem Punkte der vollen Kraftausnutzung, also der höchsten Ruhevertiefung und beginnenden Ermüdung mehrt, arbeiten wir wahrhaft kraftfördernd und gesund, andererseits — bei weniger Ruhevertiefung — weniger kraftmehrend und bei Unruhe sogar entsprechend kraftzerstörend, direkt krankmachend.

Diese an sich so einfach erscheinende Gesundheitsregel, die tatsächlich den Inhalt all' und jeder Gesundheitspflege ausmacht, darf darum doch in Hinsicht ihrer Tragweite nicht unterschätzt werden. Stellt sie doch die Einheit in der Vielheit, der vieltausendfältigen Gestaltungsmöglichkeit unseres Lebens dar. Sie ist die einheitliche Sonne, welche gleichmäßig ausstrahlt auf die mannigfaltigsten Lebenserscheinungen, um ihnen den Odem der echten Kraftförderung und des wahrhaften Fortschritts und Gedeihens einzuflößen. — Eine solche Mannigfaltigkeit ist vor allem schon geboten durch die drei Arten von Organen, aus denen unser „Ich" besteht, — Körper, Sinne und Geist — und namentlich auch dadurch, daß in der Bewertung derselben ein gewaltiger Unterschied besteht, indem das geistige Leben an Bedeutung das der Sinne und dieses wieder das des Körpers ganz erheblich überragt. Des weiteren tritt eine enorme Mannigfaltigkeit der Lebensformen durch den Umstand in die Erscheinung, daß jeder Mensch eine andere „Natur" hat, andere Anlagen und Bestrebungen, wodurch das Leben scheinbar bis zur Verwirrung

und Verworrenheit sich kompliziert. — Von der Möglichkeit einer derartigen Lebens-Fülle können übrigens selbst die schärfsten Beobachter z. B. nur eine leise Ahnung haben, da der Reichtum der Individualität auf allen Gebieten erst in dem Maße tatsächlich gegeben sein wird, als jeder einzelne seine Organe und damit auch seine Anlagen fortgesetzt naturgemäß d. i. wahrhaft kraftfördernd entwickelt. Die Entfaltung der Individualität tritt doch nur insoweit ein, als die verschiedenen Organe und Funktionen an sich an Kraft und Leistungsfähigkeit gewinnen.

Das „sehende Auge" wird nun durch sein Streben nach Ruhevertiefung trotz dieser Fülle der Organe und Funktionen, wie der mannigfaltigen individuellen Eigenarten den immer mehr nach der Tiefe der Erkenntnis führenden Faden der Einheit nie verlieren. Sie wird es als leitender Stern durch das Labyrinth der z. B. individuellen Vielheit führen und diese in ihre einfachen Linien auflösen, bezüglich deren der Erkennende bald einsehen wird, wie notwendig sie sich gegenseitig bedingen, um das Ganze unseres Lebens und All's zu ermöglichen. Der Unkundige wird aber bald vor lauter Bäumen den Wald nicht mehr sehen und in seiner Verblendung die Möglichkeit einer Einheit oder, was dasselbe ist, einer Weltordnung ganz leugnen. Selbstredend trifft ihn dann diese Unkenntnis mit Keulenschlägen. Denn jeder einzelne wird um so mehr am rechten und echten Lebenserfolg und Lebensgenuß einbüßen, je mehr es ihm an der zutreffenden Erkenntnis fehlt.

Wenn nun, wie wir gesehen haben, die Bildung gesunder Säfte bezw. die zunehmende Kraft der Organe die Krankheiten allein zu heilen vermag, und wir deren drei Arten — Körper, Sinne und Geist — haben, so folgt daraus von selbst, daß gerade die zutreffende Schulung aller dieser Organe der einzig mögliche Weg zur wirklichen Heilung aller Krankheiten ist. Eine solche Schulung wird aber durch die fortgesetzt best

zunehmende Ruhevertiefung von selbst ebenso wohl die Organe der Blutbildung, wie dessen lediglicher Verarbeitung und die Ausscheidungsorgane umfassen und an sich schon den rechten Wechsel zwischen Ruhe und Arbeit anordnen.

Bleiben wir in dieser Abhandlung zunächst nur bei der körperlichen Gesundheit, so werden wir aus den vorstehenden Gesichtspunkten bald ersehen, daß die Organe der Nahrungswahl (bezw. der Verdauung) nur bei sachgemäßer Anleitung und Schulung für wirklich gesundes Blut sorgen können. — Wir werden des ferneren sehen, daß das Herz nur solches Blut richtig und zu seiner eigenen Kraftförderung forttreiben kann, daß aber das Herz, in seiner Abhängigkeit von den übrigen Organen (d. h. vom Gesamtnervensystem) lediglich bei richtig ruhevertiefender Tätigkeit aller Organe wahrhaft kraftfördernd tätig sein wird und durch jede Ueberanstrengung körperlicher wie geistiger Art (wie jede bezügliche ungenügende Betätigung) überreizt oder geschwächt werden bezw. bleiben muß. — Des weiteren wird übertriebene wie ungenügende Atmung in die Abgabe der Kohlensäure und Aufnahme von Sauerstoff nur eine entsprechende Störung bringen; lediglich der naturgemäßen Atmung kann doch die richtige Stoffwechselförderung gelingen. — Vollends können aber die Haut*) und die Nieren nur dann ihre Schuldigkeit tun, wenn man ihre Kräfte sachgemäß schult und mehrt und nicht durch ein Uebermaß von angeblicher Pflege überreizt und abstumpft oder gar sich um ihre Bedürfnisse überhaupt nicht bekümmert.

Es bedarf daher keiner erheblichen Einsichtnahme in die Bedingungen unserer Gesundheit, um aus dem obigen zu ersehen, daß eine Heilung von Krankheiten nur insoweit möglich ist, als wir alle unsere Organe zu Kraft und Gesundheit schulen. —

*) Sofern die Hautnerven eine lediglich erschlaffende Behandlung (d. i. ungenügende Schulung, Verweichlichung) erfahren, bleiben die abzuscheidenden Stoffe in und unter der Haut liegen und erzeugen dort z. B. den sog. Rheumatismus, während die allzu Energischen ihre Haut derart peinigen und überreizen, daß sie schließlich den schwersten Nervenleiden zum Opfer fallen.

Was will da z. B. eine „Blut- und Säfte-Reinigung" durch Abführmittel? Mit diesen kann man höchstens den kranken Säftestrom mehr nach dem Darm lenken; man wird dann zwar einige (doch nur kranke Säfte abstoßende) „Pickel" aus dem Gesichte verlieren, dafür aber den ganzen Darm krank machen. — Und was soll die viel beliebte Wasserplantscherei? Aus den „inneren Organen" kann sie doch die kranken Säfte nicht herausschaffen, da dies ja nur die gesundheitsgemäße Arbeit dieser Organe vermag, die auch allein die kranken Säfte der Haut erst zuführt. Dann erst vermag die richtige d. h. ihren wirklichen Bedürfnissen angemessene Pflege diese Haut zu befähigen, die kranken Säfte abzustoßen. Die durch die übertriebene Wasserkur fortgesetzte Ueberreizung der Haut schwächt diese aber erheblich und sogar soweit, daß sie selbst die in ihr wirklich schlummerden kranken Säfte nicht mehr los wird. Der „Badeausschlag" ist selbstverständlich nichts weiter als eine Erkrankung der Haut, eine Folge der fortgesetzten Ueberreizung; er stellt demnach keinesfalls eine Förderung, sondern eine Hemmung der Heilung der Krankheiten dar. — Nur eine zutreffende Schulung aller Organe stellt das rechte und beste Maß des Stoffwechsels her und sorgt gleichzeitig am schnellsten und günstigsten sowohl für die Bildung der guten Säfte wie für die Abstoßung der kranken, für die Zunahme der Gesundheit wie die Beseitigung jedweder Krankheit.

Nicht minder wichtig denn für die Kränkeren, ist die sachgemäße Organschulung für die Gesünderen oder, wie wir sonst zu sagen pflegen, für die Erhaltung und Mehrung unserer Gesundheit.

Um die Bedeutung dieser Tatsache einzusehen, müssen wir vor allem den Einfluß beachten, den die Gesundheit auf unsere ganze Lebensgestaltung hat.

Daß kräftige Arme und flinke Beine uns im Leben, in Beruf und Erholung viel, sehr viel nützen, ist männiglich bekannt. Daß eine gesunde Lunge, ein reger Appetit und eine regelmäßige, gute Verdauung uns von größtem Vorteil sind, wird auch von niemand bestritten werden. Desgleichen wird eine richtige Haut- und Nieren-Tätigkeit, eine wahrhafte und treffliche Abhärtung, Blut- und Säfte-Reinigung von jedermann z. B. schon um so mehr gewürdigt werden, je mehr er andere durch die bezüglichen Leiden in ihrer ganzen Lebensentfaltung behindert sieht. Kurz, die Bedeutung der körperlichen Gesundheit leuchtet, im großen und ganzen wenigstens, auch dem ungeübtesten Beobachter unseres und seines Lebens ein, wenngleich er noch lange nicht die entsetzliche Notlage zu erkennen vermag, in der er sich ob der ungenügenden Schulung seiner körperlichen Organe, infolge seiner Gleichgültigkeit gegen die volle körperliche Gesundheit befindet.

Und doch spielt die letztere die geringste Rolle in der Entfaltung unseres Lebensglückes und Lebenserfolges. Unendlich viel wichtiger als der Körper sind ja Sinne und Geist, wie sich dies auch aus der früher bereits erwähnten „Rangordnung" der Organe von selbst ergibt.

Es muß schon zu bedenken geben, daß der Geschmacks-Sinn je nach dem Grade seiner Geübtheit, allein das Maß des wahren, reinen, arthaften Wohlgeschmacks und damit den wirklichen Nährwert jedes Nahrungsmittels zu bestimmen vermag. Desgleichen ist er doch auch allein imstande, die individuellen Momente der Ernährung jedes einzelnen zu finden. Muß uns da nicht die Schulung dieses Sinnes als eine der ersten Aufgaben unserer Gesundheitspflege erscheinen?

Der Geruch unterstützt den Geschmack ganz wesentlich, ja unbedingt. Denn vom Standpunkte der vollendeten Entfaltung beider Sinne aus gesprochen, „riecht alles genau so wie es schmeckt." — Des weiteren dient unser Geruch zur gründlichsten Kontrolle unserer Hautausdünstung. Der Geruch findet ja, je nach dem Grade seiner Uebung, Art und Maß der gesunden und krank-

haften Hautausdünstung und damit der zutreffenden Bekleidung und Hautpflege.

Den letzteren Bedingungen unseres Lebens hat im besonderen der Haut-Sinn zu dienen, der demnach, wie schon einmal erwähnt wurde, durch geeignete Abhärtung sich sowohl vor Verweichlichung und Rheumatismus wie der den Nerven so gefährlichen Ueberreizung und Abstumpfung gleich fernhalten soll.

Den Nutzen des Gehörs unterschätzt der Mensch um so mehr, je weniger ihm die Bedeutung der scharfen Beobachtung wichtiger Gespräche, überhaupt der Gesprächs-Art u. s. w. der verschiedenen Menschen bekannt ist. — Auch die Musik ist schon durch die damit verbundene Entwicklung unseres Gehörs in bekannt hohem Maße geeignet, die Spannkraft, Stimmung und Lust zu anderer z. B. geistiger Arbeit zu verleihen.

Das Auge erkennt bei genügender Uebung der unendlich vielen Dinge Vorteil und Nutzen oder umgekehrt, deren Minderwertigkeit und Schädlichkeit. Es vermag in dieser Vollendung genau die Fähigkeiten und die Eigenart wie die Charakteranlagen jedes Menschen festzustellen, also die Menschenkenntnis zu vermitteln, da jedes einzelnen Antlitz seines Inneren Spiegel ist.

Diese kurzen Andeutungen dürften schon genügen, uns auf den hohen Nutzen der Uebung, Schulung und Gesundheit unserer Sinne für die Tatkraft und Entfaltung unseres Lebens hinzuweisen.

Welch' enormen Nutzen uns aber der Geist durch eine einwandsfreie Lösung all' der Fragen und Probleme unseres Lebens bietet, bedarf wohl kaum der Erörterung.

Da jedoch die Uebung nnd Entfaltung unserer körperlichen Funktionen, wie schon früher erwähnt wurde, die Anregung und Spannkraft zu all' dieser Ausbildung unserer Sinne und unseres Geistes schaffen, so muß dem Gesünderen die Schulung seiner körperlichen Organe, gerade auch aus diesem Gesichtspunkte, ganz besonders wertvoll erscheinen.

Somit sehen wir, daß die Schulung und Steigerung der Kraft der verschiedenen körperlichen Organe sowohl für Kranke wie für Gesunde von außerordentlichem Nutzen ist und daher unsere ernsteste Beachtung wohl verdient.

WELLCOME LIBRARY INSTITUTE

Durch den

Hygienischen Verlag

Berlin S.W. 61,

sind gegen Einsendung des Betrages noch folgende weitere Schriften des Herrn **Dr. med. Carl Engelbert Sturm** - Berlin (Teltower Str. 26) zu beziehen:

1.	**Die Erziehung zur Gesundheit** . . .	1,60 M.
2.	**Der Schriftencyclus „Psychologische Nervenkur“**	5,— „
3.	**Wahrhafte Abhärtung und deren enormer Einfluß auf die Heilung aller Krankheiten**	0,80 „
4.	**Die Frauenleiden.** 5. Aufl., mit Abbild.	1,20 „
5.	**Die Männerleiden.** I. u. II. Teil . .	1,— „
6.	**Die Grundzüge der psycholog. diät. Heilweise (bezw. Naturheilkunde).** 8 Vorträge. 2. Aufl.	1,— „
7.	**Behandlung unartiger Kinder** . . .	0,30 „
8.	**Gesunde und krankhafte Geistesbildung**	0,50 „
9.	**Magnetismus** (jetzt)	0,50 „
10.	**Epilepsie und Veitstanz**	0,50 „
11.	**Die Ursachen der unglücklichen Ehen.** 2. Aufl.	0,80 „
12.	**Die Krebsschäden der modernen Gesellschaft**	0,50 „
13.	**Wie schützt man sich vor Krankheit?**	1,50 „
14.	**Was ist das Leben? Was Gesundheit und Krankheit?** 3. Aufl.	1,— „
15.	**Wie wird der Deutsche deutsch?** . .	0,60 „
16.	**Salz und Pfeffer.** Satyren auf das tägliche Leben	1,— „

Bitte wenden!

Einige Urteile über

Dr. med. C. E. Sturm's

„Erziehung zur Gesundheit".

Herr Dr. A. P. schreibt im Dresdener Anzeiger, in der Nummer vom 5. März 1902 unter anderem:

„Heilen heißt also zielbewußte „Erziehung zur Gesundheit", aber wohl gemerkt, nicht bloß in körperlicher, sondern vor allem in geistiger, in leiblicher, wie in seelischer Hinsicht. — Die durchaus moderne Abhandlung des fruchtbaren Verfassers, der bereits in frühern Schriften für naturgemäße Erziehung und Entwickelung, Abhärtung, Geistesbildung u. s. w. in geistreicher Weise eingetreten ist, verdient die weiteste Verbreitung, weil sie einen Weckruf an das Volk bedeutet, der nicht verhallen möchte wie die Stimme eines Predigers in der Wüste."

Der Hamburgische Correspondent vom 22. November 1902 schreibt:

„Jeder denkende Leser vermag aus den Lehren dieser Schrift zu erkennen, daß nur eine konsequente „Erziehung zur Gesundheit" das einzig mögliche Heilmittel der Nerven- und Organ-Schwäche, der Nervosität, Willens-, Gedächtnis-Schwäche u. s. w. sein kann."

Der Bücherfreund vom 6. Juli 1902 bringt aus der Feder des Herrn Gustav Langhoff eine längere ausführliche Besprechung, der wir der Kürze halber nur folgende Zeilen entnehmen wollen:

„Wenn Dr. Sturm's Ideen dann Gemeingut der Deutschen geworden sind, wird überall neues Leben erblühen, Wohlstand sich ausbreiten und Zufriedenheit ihren Einzug halten. Möge das deutsche Volk dazu beitragen, daß dieses herrliche Ziel nicht eine Utopie bleibt, sondern zur schönen Wirklichkeit ersteht!"

Des weiteren urteilt Kraft und Schönheit in der Juni-Nummer vom Jahre 1903 folgendermaßen:

„Unter diesen Büchern nimmt Dr. Sturm's kleines Werk nun eine ganz besondere Stellung ein, und speziell der denkende, wie der geistig arbeitende Mensch werden in dem Buche Grundsätze vertreten finden, die vielen direkt wie eine Offenbarung erscheinen. Denn Sturm ist nicht nur ein hervorragender Arzt, sondern mehr noch ein eigenartiger Philosoph von ruhig abgeklärter Weltanschauung, der das ganze Leben eben in seinen Grundanschauungen erfaßt hat und seine eigenen Wege wandelt, die vor allem auf gründlichster Beobachtung der Natur und des Menschen basieren.

Und einige Anerkennungen von privater Seite:

Alsleben a. S., den 14. Februar 1905.

An den Hygienischen Verlag

Berlin SW. 11.

Seit Jahren eifriger Forscher auf dem Gebiete des Körpertrainings, lernte ich vor fast 4 Jahren, 1901, die Schriften des Herrn Dr. Sturm kennen und gestehe hier sehr gern, daß ich darin viele wertvolle Winke fand. Ohne Beachtung der von Herrn Dr. Sturm aufgestellten Forderung der Nervenruhe, Konzentration und vernünftigen Organschulung (s. Training zur Gesundheit u. a.) ist es einfach unmöglich, wahrhaft vernünftige Körperpflege zu treiben. Die unter meiner Leitung trainierenden Athleten und Ringer, wie Hackenschmidt, Lurich, Neuhaus, Siegfried u. a., waren zum Teil schon unbewußt mit Dr. Sturm's Theorie vertraut und konnten mir so in der Praxis die Richtigkeit derselben feststellen.

Ich werde aus aufrichtiger Dankbarkeit gegen den Herrn Doktor stets für die weiteste Verbreitung seiner Schriften eintreten, da ich dieselben zu den besten zähle, was bisher über wahre Pflege von Geist und Körper geschrieben wurde, besonders gegen das Hauptleiden unserer Zeit, die Nervosität, läßt sich wohl kaum etwas besseres als die „psychologische Nervenkur" in Anwendung bringen!

Mit Hochachtung ergebenst!

(gez.) Theodor Siebert-Alsleben,
Lehrer für vernünftige Leibeszucht.
Besitzer der I. Trainierschule für Athleten
und Ringer in Deutschland.

* * *

An den wohllöblichen Hygienischen Verlag!

Es drängt mich, Ihnen mitzuteilen, daß ich aus Dr. Sturm's „Erziehung zur Gesundheit" und den Schriften der psychologischen Nervenkur, für meine Gesundheit und Leistungsfähigkeit den denkbar größten Nutzen gezogen habe.

Möge jeder Kränkliche, namentlich auch jeder Strebsame, die dort gegebenen Lehren gründlich verfolgen.

Hochachtungsvoll

(gez.) Artur Müller.

Friedenau, den 16. Januar 1905.
Rubensstr. 23 III.

Ich bitte Sie, von diesen Zeilen jedweden Gebrauch zu machen.

* * *

Gernsheim a. Rh., den 4. März 1905.

Sehr verehrter Herr Dr. med. Sturm!

Seit zwei Jahren bin ich bemüht, nach Ihrer unvergleichlichen Lehre mein Denken und Handeln einzurichten. Die Erfolge sind nicht ausgeblieben und haben die Richtigkeit Ihrer Lehre bestätigt. — — — — —

Hochachtungsvollst

(gez.) Jak. Knapp, Lehrer.

Druck von Thormann & Goetsch, Berlin S.W., Besselstr. 17.